

2023年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツトレーナー科											
ストレングス&コンディショニング実技2											
対象	1 年次	開講期	後期	区分	選	種別	実技	時間数	30	単位	1
担当教員	野尻・角			実務 経験	有	職種	パーソナルトレーナー				
授業概要											
マシンやフリーウェイトを使用した筋力トレーニング、サーキットトレーニング、アジリティトレーニングなどの基本テクニックについて学びます。											
到達目標											
各種資格（健康運動実践指導者・NSCA-CPT・JATI-ATI等）合格のための基礎知識を習得のみならず、トレーニングテクニック・トレーニングメニュー作成・トレーニングの指導について修得します。											
授業方法											
実技中心の授業準備運動・ウェイトトレーニングマシン・フリーウェイト等を使用します。											
成績評価方法											
実技試験・平常点											
履修上の注意											
授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができません。学校指定ウェア着用。教科書は必ず持参。											
教科書教材											
トレーニング指導者テキスト実技編レジスタンストレーニングのためのエクササイズテクニック											
回数	授業計画										
第1回	オリエンテーション										
第2回	～6回フリーウェイトトレーニング										
第7回	フリーウェイトトレーニング実技の確認										

2023年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツトレーナー科	
ストレングス&コンディショニング実技2	
第8回	～11回パワー系トレーニング
第12回	～15回補助エクササイズ